

Циклограмма оздоровления детей
в летний период
младшего дошкольного возраста

№ п/п	Формы оздоровления	Место в режиме дня
1 половина дня		
1.	Прием детей в группе	7.00 – 7.50
2.	Утренняя гимнастика Дыхательная гимнастика	7.50 - 8.00
3.	Артикуляционная гимнастика	до завтрака 8.05
4.	Пальчиковые игры, гимнастика для глаз, релаксационные игры	Во время деятельности 9.00 – 9.10
6.	Организация двигательной активности на прогулке: -подвижные игры; -хороводные игры;	9.25 – 11.30
7.	Витаминный напиток (сок, морс)	10.00
8.	Музыкотерапия Сказкотерапия	перед сном 12.10
9.	Ароматерапия	12.10 – 13.10
10.	Сон с доступом свежего воздуха.	12.10 – 15.00
2 половина дня		
11.	Подъем, воздушные ванны, спокойная музыка Бодрящая гимнастика в постели «Дорожка здоровья», босохождение Дыхательная гимнастика.	после сна 15.15
12.	Обширное умывание до предплечья	после сна 15.15
13.	Солевая лампа	во время полдника 15.30 – 16.00
14.	Соблюдение питьевого режима	в течение всего дня

Циклограмма оздоровления детей
в летний период
среднего дошкольного возраста

№ п/п	Формы оздоровления	Место в режиме дня
1 половина дня		
1.	Прием детей на улице.	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег в конце гимнастики	8.00 – 8.15
3.	Игровой массаж Артикуляционная гимнастика	до завтрака 8.20
4.	Полоскание рта кипяченой водой	после завтрака, обеда, ужина
5.	Пальчиковые игры, гимнастика для глаз, релаксационные игры	Во время деятельности 9.00 – 9.20
7.	Организация двигательной активности на прогулке: - подвижные игры; - хороводные игры; - веселые эстафеты;	9.20 – 11.30
8.	Витаминный напиток (сок, морс)	10.00
9.	Музыкотерапия Сказкотерапия	перед сном 12.10
10.	Ароматерапия	12.10 – 13.10
11.	Сон с доступом свежего воздуха.	12.10 – 15.00
2 половина дня		
12.	Подъем, воздушные ванны, спокойная музыка Бодрящая гимнастика в постели /хлопающие, растирающие движения, начиная с лица/. Индивидуальная и коррекционная работа с ослабленным детьми «Дорожка здоровья», босохождение Дыхательная гимнастика.	после сна 15.15
13.	Обширное умывание до предплечья,	после сна 15.15
14.	Солевая лампа	во время полдника 15.30 – 15.50
15.	Соблюдение питьевого режима	в течение всего дня

Циклограмма оздоровления детей
в летний период
старшего дошкольного возраста

№ п/п	Формы оздоровления	Место в режиме дня
1 половина дня		
1.	Прием детей на улице	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег в конце гимнастики	8.00 – 8.15
3.	Игровой массаж Артикуляционная гимнастика	до завтрака 8.25
4.	Полоскание рта кипяченой водой	после завтрака, обеда, ужина
5.	Пальчиковые игры, гимнастика для глаз, релаксационные игры	Во время деятельности 9.00 – 10.10
6.	Витаминный напиток (сок, морс)	10.00
7.	Организация двигательной активности на прогулке: -подвижные игры; -хороводные игры; - веселые эстафеты;	10.10 – 12.00
8.	Точечный массаж	перед обедом 12.15
9.	Музыкотерапия Сказкотерапия	перед сном 13.00
10.	Ароматерапия	13.00 – 14.00
11.	Сон с доступом свежего воздуха.	13.00 – 15.15
2 половина дня		
12.	Подъем, воздушные ванны, спокойная музыка Бодрящая гимнастика в постели /хлопающие, растирающие движения, начиная с лица/. Индивидуальная и коррекционная работа с ослабленным детьми «Дорожка здоровья», босохождение Дыхательная гимнастика.	после сна 15.15
13.	Обширное умывание до предплечья, растирание тела рукавичками.	после сна 15.15
14.	Солевая лампа	во время полдника 15.30 – 15.50
15.	Соблюдение питьевого режима	в течение всего дня